

War Jesus Minimalist? – Minimalismus als christliche Grundhaltung entdecken

Nach einer Idee von Kristina Maiwald



© do seongyun/iStock/Getty Images Plus

Die Idee des Minimalismus ist zutiefst christlich. Die Bewahrung der inneren Freiheit und die Vermeidung falscher Abhängigkeiten und Bindungen an materielle Güter ist ein Kerngedanke des Evangeliums. Güter im Übermaß anzuhäufen, um sich dann um deren Erhalt und Vermehrung zu sorgen, lenkt ab von dem, was Jesus zufolge wesentlich ist. Reichtum wiegt in trügerischer Sicherheit, belastet, macht unfrei. Dass weniger Besitz zu mehr Zufriedenheit führt, davon sind auch säkulare Minimalisten überzeugt. Diese Einheit stellt unterschiedliche Lebenskonzepte vor und lädt ein, darüber nachzudenken, was uns glücklich macht und innerlich befreit.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 7/8

Dauer: 14 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Unterschiedliche Lebensstile diskutieren, eigene Bedürfnisse reflektieren, die Verantwortung des Menschen für Natur und Umwelt erörtern, Möglichkeiten nachhaltigen Konsums erörtern, Aussagen Jesu deuten und auf das eigene Leben übertragen

Thematische Bereiche: Verantwortung, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Bedürfnisse, Zukunftsentwürfe, Verzicht aus christlicher Überzeugung

Medien: Texte, Interview, Infografik

Methoden: Internetrecherche, Diskussion, Plakate, Kleidertauschparty planen und durchführen, Erklärvideo drehen

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema: Einfach(er) leben – Ein Trend?

M 1 Was ist wichtig im Leben? – Eine 100-Tage-Wette

M 2 Wir mögen es einfach – Minimalisten berichten

Inhalt: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Beispielen minimalistischer Lebensweisen auseinander und erkennen, dass dieses veränderte Bewusstsein in Hinsicht auf Konsum einen Wertewandel in der Gesellschaft widerspiegelt.

3./4. Stunde

Thema: Macht weniger Konsum zufriedener? – Kritik am Minimalismus

M 3 Ist ein einfaches Leben immer besser? – Kritik am Minimalismus

Inhalt: Macht ein Leben mit weniger Konsum automatisch zufriedener? Die Lernenden diskutieren diese Frage anhand ausgewählter Thesen.

5./6. Stunde

Thema: Der CO₂-Rucksack neuer Sportschuhe – Konsum und Klimawandel

M 4 Konsum und Klimawandel – Der CO₂-Rucksack neuer Sportschuhe

M 5 Infografik – Der CO₂-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland

Inhalt: Durch unseren Konsum tragen wir zu Treibhausgasemissionen und damit zum Klimawandel bei. Am Beispiel neuer Sportschuhe vollziehen die Lernenden die Schritte von der Produktion bis zur Entsorgung nach. Sie reflektieren, welche verantwortungsvolle Rolle ihnen als Konsumentinnen und Konsumenten zukommt.

7./8. Stunde

Thema: Weniger und nachhaltiger konsumieren – Beachte die R-Regeln!

M 6 Nachhaltiger konsumieren? – Beachte die R-Regeln

M 7 Tauschen statt Kaufen – Wir organisieren eine Kleidertauschparty

Inhalt: Welche Alternativen gibt es zum Neukauf von Produkten? Die Lernenden recherchieren Tipps zu den R-Regeln und bereiten diese in einem Video auf. Sie planen und organisieren eine Kleidertauschparty in der Schule.



Was ist wichtig im Leben? – Eine 100-Tage-Wette

M 1

Paul und Toni konsumieren gern und besitzen viel. Eines Abends schließen sie mit Freunden eine Wette ab. Alles, was sie besitzen, wird für 100 Tage in einer Lagerhalle eingeschlossen. Sie starten ohne irgendwelche Gegenstände, komplett nackt in ihren Wohnungen. Jeden Tag bekommen sie einen Gegenstand ihrer Wahl zurück.

Aufgaben

1. Schaut den Trailer zum Film „100 Dinge“ aus dem Jahr 2018 von Florian David Fitz: <https://raabe.click/trailer100dinge>.
2. Überlegt, ob ihr so eine Wette eingehen würdet. Diskutiert zu zweit Vor- und Nachteile einer solchen Situation.
3. Verfasst einen Aufsatz darüber, wie eure 100 Tage verlaufen würden. Wie sähe euer Tagesablauf aus? Was würdet ihr in dieser Zeit tun? Welche Gegenstände sind notwendig?
Überlegt: Was braucht ihr zum Leben unbedingt? Worauf könntet ihr (zeitweise) verzichten?
Erstellt eine Liste mit 20 Dingen, die unverzichtbar sind für euch. Tauscht euch zu zweit aus.
Streicht noch einmal 10 Dinge von der Liste. Was bleibt übrig und warum?



Meine Liste – Auf was kann ich nicht verzichten?

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Was ist Luxus? – Was ist unverzichtbar?



Bilder: Handys © Xavier Lorenzo/Moment, Glas © deepblue4you/iStock/Getty Images Plus. Kleidung © Luidmilla Chernetzka/iStock/Getty Images Plus. Zahnbürste © Urbazon/E+, Freunde © Flashpop/Digital Vision. Brille © Victor Gollmer/iStock/Getty Images Plus, Matratze © Kinga Krzminska/iStock/Getty Images Plus, Spielekonsole © Simpson33/iStock/Getty Images Plus, Stift © Voyata/iStock/Getty Images, Kerze © Phanuwatt Nandee/iStock/Getty Images Plus.

M 2

Wir mögen es einfach – Minimalisten berichten

Der Begriff „Minimalismus“ hat seinen Ursprung in der bildenden Kunst. Wird er für einen Lebensstil verwendet, geht es meist darum, sich vor allem in Bezug auf materielle Güter zu beschränken und einfacher zu leben.



Aufgaben

1. Lies die Fallbeispiele für einen minimalistischen Lebensstil.
2. Wie hat sich das Leben der Personen durch die Entscheidung, minimalistisch zu leben, verändert? Welche Ziele verfolgen sie mit ihrem Lebensstil? Markiere Antworten auf beide Fragen im Text mit unterschiedlichen Farben.
3. In den Beispielen ist nur von Vorteilen eines minimalistischen Lebens die Rede. Kannst du dir auch mögliche Nachteile vorstellen? Tauscht euch zu zweit aus.
4. Einfacher leben: Ist das nur etwas für ein paar Wenige oder ist das ein Lebensstil, der für alle Menschen passt? Diskutiert gemeinsam in der Klasse.
5. Welche Antworten findest du dazu im Textauszug aus den Forschungsberichten „Gesellschaftliche Veränderungen 2030“? Markiere diese farbig.

Minimalisten berichten



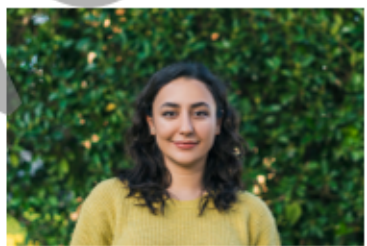
© Hinterhaus Productions/DigitalVision

Janne: „Seit ich ausgemistet habe, fühlt sich alles einfacher an. Ich besitze jetzt nur noch vier Hosen statt zehn. Die Frage ‚Was ziehe ich an?‘ stelle ich mir nicht mehr. Ich vermisse nichts. Ich möchte später auch kein Auto haben: Parkplatz suchen, Eis kratzen, ständig Reparaturen, das nervt! Eine kleine Wohnung tut es auch, da ist weniger aufzuräumen.“



© Tom Werner/Digital Vision

Sergej: „Früher drehte sich bei mir alles um die Arbeit. Ich hatte kaum Zeit für Familie und Freunde. Ich wurde immer unzufriedener. Ich wollte raus aus diesem Hamsterrad. Ich suchte Rat und kürzte meine Arbeitszeit. Wir haben nun weniger Geld, dafür habe ich mehr Zeit für meine Kinder. Wir verzichten bewusst auf teure Urlaubsreisen, haben nur noch ein Auto und werfen kein Essen mehr weg.“



© CagdasAygün/E+

Beyza: „Mich sorgt die Umwelt, vor allem der Klimawandel. Ich kann nicht mit gutem Gewissen in einen Flieger steigen, ständig neue Klamotten kaufen oder täglich Fleisch essen. Ich habe vieles in meinem Leben umgestellt. Ich brauche jetzt weniger. Wenn ich so einen Beitrag für den Klimaschutz leisten kann, bin ich zufrieden. Außerdem spare ich Geld.“

Infografik – Der CO₂-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland

M 5

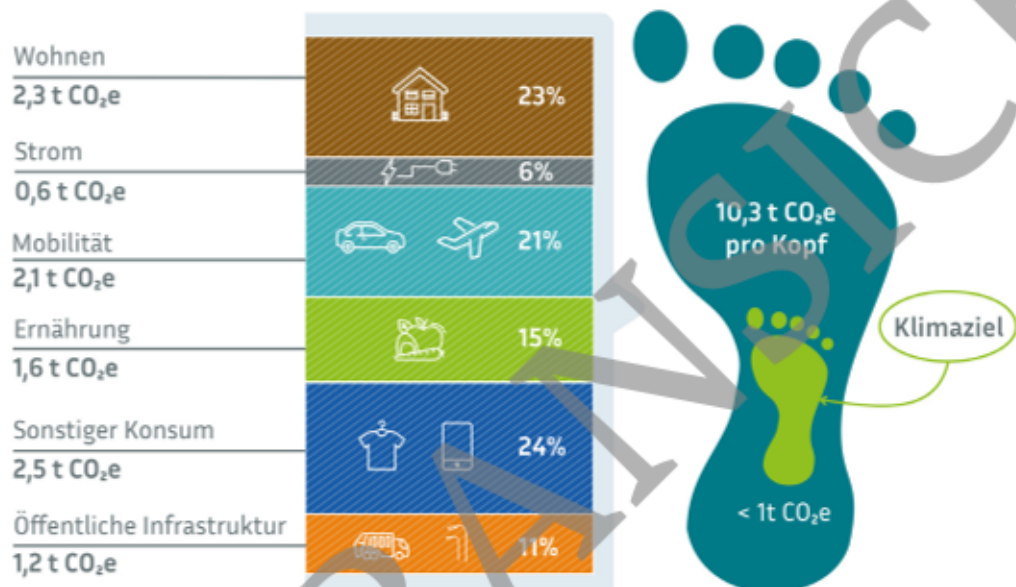
Alle Menschen haben einen CO₂-Fußabdruck. Dieser ergibt sich aus unserem individuellen Lebensstil. Er hat aber auch viel mit dem jeweiligen Land zu tun, in dem wir leben. Denn wer in Deutschland lebt, hat immer schon einen Rucksack auf dem Rücken, ob er will oder nicht.

Aufgaben

1. Erläutere, welche Informationen du in der Infografik findest.
2. Lege dar, welche Schlüsse du daraus als Konsumentin oder Konsument ziehen kannst.



Durchschnittlicher CO₂-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland



CO₂e: Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO₂-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz (CC BY-NC-SA) veröffentlicht. Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich.

Quelle: Umweltbundesamt CO₂-Rechner (Stand 2024)
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Infografik: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (Hrsg.): „Kohlenstoffdioxid-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland“. Zu finden unter: <https://www.bmu.de/media/kohlenstoffdioxid-fuss-abdruck-pro-kopf-in-deutschland> [zuletzt geprüft am 04.11.2024]

Was ist mit dem ökologischen Rucksack gemeint? – Ein Infokasten

Der ökologische Fußabdruck ermittelt, wie viele Umweltressourcen von einem Menschen in einem Jahr verbraucht werden und stellt dies dem Bestand gegenüber, also dem, was die Erde zur Verfügung stellen kann. Der ökologische Fußabdruck kann auch für Produkte und Dienstleistungen berechnet werden. Ermittelt wird dann, wie viel Natur und Energie von der Herstellung inklusive des Prozesses der Rohstoffgewinnung, Transport und Verpackung bis hin zum Gebrauch und der Entsorgung verbraucht wird.



M 6

Nachhaltiger konsumieren? – Beachte die R-Regeln

Je weniger Produkte neu hergestellt werden, desto weniger CO₂ wird ausgestoßen. Die R-Regeln helfen, möglichst wenig neu zu kaufen und damit klimafreundlicher zu konsumieren.

**Aufgaben**

1. Lest den Text über die R-Regeln. Bildet Gruppen: Findet weitere Beispiele, wie es gelingen kann, Konsum zu reduzieren. Tipp: Im Internet findet ihr nützliche Informationen bei Umweltverbänden. Erkundet, welche Möglichkeiten in eurem Wohnort angeboten werden.
2. Erstellt ein Video mit dem Smartphone, in dem ihr eure Rechercheergebnisse präsentiert.
3. Welche Tipps möchtet ihr gern umsetzen? Tauscht euch dazu in der Klasse aus.

Die R-Regeln: Refuse, Reuse, Reduce, Repair, Recycle**Refuse: Ablehnen**

Frage euch vor jedem Kauf, ob ihr den Artikel wirklich braucht. Seid ihr euch nicht sicher, notiert euch den Wunsch. Wartet vier Wochen und denkt noch einmal darüber nach. Kauft den Artikel nur, wenn ihr ihn nach dieser Zeit immer noch haben wollt. So vermeidet ihr spontane Fehlkäufe.

Reuse: Wiederverwenden

Nutzt Produkte, die ihr wiederverwenden könnt und die eine längere Lebensdauer haben: für den Essenstransport eine Brotdose statt Alu-Folie, zum Abschminken Schwämmchen statt Wattepad.

Reduce: Verringern

Vieles muss gar nicht neu gekauft werden. Wir können Dinge verleihen, ausleihen, untereinander tauschen, verschenken oder verkaufen. Das könnt ihr unter Freundinnen und Freunden sowie in der Familie oder Nachbarschaft ausprobieren oder auch auf Tauschbörsen.

Repair: Reparieren

Wenn etwas kaputtgeht, muss man es nicht wegwerfen. Vieles lässt sich reparieren. Holt euch dafür Hilfe von anderen, zum Beispiel im Repair-Café: Hier wurde schon mancher Toaster gerettet.

Recycle: Wiederverwerten

Achtet auf saubere Mülltrennung, damit Materialien wiederverwertet werden können. Außerdem könnt ihr bereits recycelte Dinge kaufen. Die Auswahl ist hier groß, zum Beispiel Recyclingpapier.



© pcess609/iStock/Getty Images Plus

M 10

Minimalismus – Eine urchristliche Position?

Auch Jesus bezeichnen manche als Minimalisten. Lies, wie Helmut Frank diese These begründet.



Aufgaben

1. Lies den Text. Lege dar, warum Helmut Frank Jesus als Minimalist bezeichnet.
2. Erläutere, was nach Ansicht des Autors das Schlüsselwort in der Geschichte von den Raben und Lilien ist. Erläutere, was damit gemeint ist an einem selbstgewählten Beispiel.

Minimalismus – Eine urchristliche Grundhaltung?

[...] Auch Jesus kann als Minimalist gesehen werden. In der Bergpredigt empfahl er seinen Nachfolgern einen Minimalismus an mentaler und materieller Sorge: „Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen sollt, und nicht um euren Leib, was ihr anziehen sollt. Ist nicht das Leben mehr als Nahrung und der Leib mehr als Kleidung? Seht euch die Raben an: Sie säen nicht und sie ernten nicht [...], und Gott ernährt sie doch. Seid ihr nicht besser als die Vögel? Und wer von euch kann durch seine Sorge die Spanne seines Lebens verlängern? Und was sorgt ihr euch um Kleidung? Seht auf die Lilien, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und sie spin-
 5 nen nicht. Ich sage euch: Noch nicht einmal Salomo in all seiner Herrlichkeit war gekleidet wie eine von ihnen.“ (Lk 12, 22-27).

Die Auslegungstradition fokussiert auf den all-sorgenden Vater im Himmel. Doch es geht in diesem Jesuswort nicht um Gott, sondern um das Beispiel der Raben und Lilien. Und es geht um Leben. Die Raben leben einfach; die Lilien leben einfach. Leben ist das Schlüsselwort in der Geschichte. Es geht darum, das Leben an-
 15 zunehmen und die Sorge sein zu lassen. Jesus hat erkannt, dass es sich besser lebt mit weniger Ballast, seelischem und materiellem. Ihm geht es deswegen nicht um Verzicht, sondern um Freiheit. Freiheit ist in diesem Zusammenhang vielleicht der am meisten ins Gegenteil verkehrte Begriff. Wir haben die Freiheit, uns zu entscheiden zwischen 25 verschiedenen Zahncremes, 300 Fernsehprogrammen und 28 Billigtarifen für unser Mobiltelefon. Unbegrenzte Auswahlmöglichkeiten – eine Freiheit, die lähmt.

Was ablenkt, hinter sich lassen!

Die Jünger sollten den Kopf frei und klar behalten. Wollte Jesus das sagen, als er den Jüngern gebot, nichts mitzunehmen auf den Weg? „Weder Stab noch Tasche noch Brot noch Geld; es soll auch einer nicht zwei Röcke haben.“ (Lk 9, 3). Was bedeuten diese Worte heute? Was bedeuten sie für die Nachfolge Jesu? Wird das fehlende Materielle durch Gottvertrauen ausgeglichen? Später fragte Jesus die Jünger: „So oft ich euch ausgesandt habe ohne Beutel, ohne Tasche und ohne Schuhe, habt ihr auch je Mangel gehabt? Sie sprachen: Niemals.“ (Lk 22, 35). Jesus selbst führte ein für damalige Verhältnisse auf das Wesentlichste reduziertes
 25 Leben: „Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel haben Nester; aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege.“ (Lk 9, 58).

Text: Frank, Helmut: *Trend zum Minimalismus – auch im Glauben*. Zu finden unter: <https://www.sonntagsblatt.de/artikel/kultur/trend-zum-minimalismu-auch-im-glauben> [Zuletzt geprüft am 04.11.2024]